

Eficàcia dels suplementes de col·lagen hidrolitzat oral en el tractament de les malalties osteoarticulars

Autor: Ana Frutos Martín. R1 Infermeria Familiar i Comunitària EAP Vic

Introducció

Les malalties osteoarticulars són una de les principals causes d'incapacitat en l'edat adulta. Afecten a un 50% dels homes i a un 60% de les dones majors de 70 anys, sent l'artritis de genoll la que presenta una major prevalença, que pateixen un 10% dels homes i un 13% de les dones de més de 60 anys. Aquest grup de malalties cursen amb rigidesa, dolor, pèrdua del rang de moviment de les articulacions i en conseqüència, una disminució de la qualitat de vida de les persones que les pateixen.

La principal causa les malalties osteoarticulars és la progressiva pèrdua de col·lagen. El col·lagen és la proteïna més abundant en el nostre organisme. És una molècula formada per una triple cadena d'aminoàcids enrotllada de forma helicoidal. És un component essencial pels nostres òrgans, articulacions, lligaments i ossos.



La principal causa que afecta la pèrdua progressiva del col·lagen és l'edat. D'aquí que les malalties osteoarticulars es presenten principalment en la gent gran, si bé existeixen altres causes de pèrdua de col·lagen, com pot ser la pràctica d'activitat física intensa, el sedentarisme, accidents traumàtics, els canvis hormonals que pateixen les dones durant el climateri i dietes pobres en vitamina C.

En les últimes dècades, les malalties osteoarticulars s'han tractat amb exercici moderat combinat amb analgèsics o antiinflamatoris. Si bé aquests tractaments són simptomàtics, actuen alleugerint el dolor però no modifiquen la malaltia. Aquesta situació ha fet créixer l'interès en el desenvolupament de substàncies que puguin tractar i prevenir el deteriorament de l'articulació i són moltes companyies les que actualment comercialitzen els suplementes de col·lagen amb la idea de prevenir lesions articulars, així com de tractar el dolor de les lesions ja presents.

Objectiu

- Principal: Determinar l'eficàcia dels preparats de col·lagen hidrolitzat com a tractament de prevenció de les lesions articulars.
- Secundari: Establir si el col·lagen hidrolitzat mostra una millora dels símptomes articulars respecte el tractament conservador.

Metodologia

S'ha realitzat una revisió sistemàtica a través dels cercadors Pubmed i Medline, així com de bibliografia editada pel tema.

La recerca bibliogràfica ha inclòs revisions i assajos clínics en llengua anglesa i espanyola que s'han publicat en els darrers 10 anys i s'han utilitzat les paraules clau: col·lagen hidrolitzat, artritis i malalties osteoarticulars.

Resultats

No hi ha evidència radiològica en la millora de l'estat de les articulacions després de la intervenció.

Les persones tractades amb col·lagen hidrolitzat oral, mostren una millora en el dolor respecte les que no van rebre tractament.

Les discapacitats secundàries (com la rigidesa i la qualitat de vida) no mostren millores significatives en les persones tractades amb col·lagen hidrolitzat en comparació amb les que van rebre tractament conservador.

El tractament amb 10 gr de col·lagen hidrolitzat diari (dosi recomanada) no ha demostrat cap tipus de risc ni efecte advers en les persones que el consumeixen.

Conclusions

Els estudis que s'han trobat per a l'avaluació del col·lagen hidrolitzat com a tractament de les malalties osteoarticulars són escassos com per poder determinar la seva eficàcia. A més, la major part dels assajos clínics realitzats avaluen l'eficàcia del col·lagen juntament amb un altre tipus de substància i no de forma aïllada.

Si bé els assajos clínics no mostren millores radiològiques en l'estat de les articulacions, la disminució del dolor és present en les persones que en consumeixen. D'altra banda, no existeixen efectes adversos a dosis recomanades, per la qual cosa es podria utilitzar per a la millora i control del dolor dels pacients però no per a la millora de la malaltia.

Bibliografia

1. Xie Q, Shi R, Xu G, Cheng L, Shao L, Rao J. Effects of AR7 Joint Complex on arthralgia for patients with osteoarthritis: Results of a three-month study in Shanghai, China. Nutrition Journal 2008; 7 (31):1-6.
2. Van Vlijmen J.P.J, Luijsterburg P.A.J, Verhagen A.P, Van Osch G.J.V.M., Kloppenburg M, Bierma-Zeinstra S.M.A. Symptomatic and chondroprotective treatment with collagen derivatives in osteoarthritis: a systematic review. Osteoarthritis and Cartilage 2012; 20: 809-821.
3. Espinosa Morales R et al. Reunión multidisciplinaria de expertos en diagnóstico y tratamiento de pacientes con osteoartritis. Actualización basada en evidencias. Med int Mex 2013; 29 (1):67-92.
4. Bello AE, Oesser S. Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature. Curr Med Res Opin 2006; 22(11):2221-32.
5. Park KS et al. Type II collagen oral tolerance; mechanism and role in collagen-induced arthritis and rheumatoid arthritis. Mod Rheumatol 2009;19(6):581-589.
6. Ribera Casado J.M. Epidemiología de la enfermedad osteoarticular en la persona mayor. Jano 21-27 2003; 64:866-868.

Citació

Autor: Frutos Martín, Ana

Títol article: Eficàcia dels suplementes de col·lagen hidrolitzat oral en el tractament de les malalties osteoarticulars

Revista: APSalut. Volum 4. Número 4. Article 73

Data: 3 de juliol de 2016